Magiczny Kraków

Emocje i uważność – bezpłatne warsztaty dla nastolatków

2026-11-16

Jak rozpoznawać i rozumieć emocje? W jaki sposób radzić sobie z napięciem i odzyskiwać spokój? Na te pytania odpowiedzą bezpłatne warsztaty psychologiczne dla nastolatków, które odbędą się w listopadzie i grudniu przy ul. Zielony Dół 4.

Dorastanie to czas intensywnych zmian, nowych doświadczeń i wielu emocji. Nie zawsze łatwo je nazwać, zrozumieć i znaleźć sposób na poradzenie sobie z trudnymi sytuacjami. Z myślą o młodych osobach przygotowano dwa spotkania z psychologiem, podczas których uczestnicy będą mogli lepiej poznać siebie i zdobyć praktyczne umiejętności przydatne w codziennym życiu.

Pierwsze warsztaty, zatytułowane „Emocje”, odbędą się **20 listopada** w godz. 16.00–19.45. Ich uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznawać i rozumieć emocje oraz szukać sposobów radzenia sobie z tym, co przeżywają.

Drugie spotkanie, „Uważność i oddech”, zaplanowano na **4 grudnia**, również w godz. 16.00–19.45. Zajęcia będą poświęcone sposobom wyciszania się, odzyskiwania spokoju i radzenia sobie z napięciem.

Warsztaty odbędą się przy ul. Zielony Dół 4. Udział w nich jest bezpłatny, liczba miejsc jest ograniczona.

Więcej informacji i zapisy na **stronie**.